

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Иваненко Александр Васильевич*

заведующий кафедрой  
ФГОБУ ВПО «Санкт-Петербургский университет  
телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»  
г. Санкт-Петербург

*Стародубцева Ольга Михайловна*

преподаватель, соискатель  
ФГКВОУ ВПО «Санкт-Петербургский военный  
институт внутренних войск МВД России»  
г. Санкт-Петербург

*Соколов Михаил Игоревич*

преподаватель, соискатель  
ФГКВОУ ВПО «Санкт-Петербургский военный  
институт внутренних войск МВД России»  
г. Санкт-Петербург

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

*Аннотация:* в статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической модели физического воспитания студентов вузов с использованием нормирования тренировочной нагрузки. Разработанная педагогическая модель, позволяет выделить наиболее распространенные формы и методы построения тренировочной нагрузки с использованием нормирования.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, педагогическая модель, образовательный процесс, тренировочная нагрузка.

В современных условиях реформе высшего образования большое значение уделяется оптимизации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в вузах, связанного с точным нормированием тренировочной нагрузки во время учебных занятий со студентами. Важную роль в эффективном развитии физических качеств играет точное нормирование тренировочной нагрузки во время занятий по физическому воспитанию со студентами вузов, повышении уровня их готовности к будущей профессиональной деятельности [11]. Как показывает практика, что более точное нормирование тренировочной нагрузки во время учебных занятий по физическому воспитанию со студентами обеспечивает высокое качество образовательного процесса в учебных заведениях. Наши исследования показали, что нормированное использование физических упражнений эффективно способствует повышению уровня всех функциональных систем организма студентов, облегчает освоение важнейших профессионально-прикладных навыков. Во время занятий по физическому воспитанию, под влиянием нормирования тренировочной нагрузки происходит повышение резервных и адаптационных возможностей организма студентов вузов. Это благотворно сказывается на работоспособности студентов вузов и способствует более быстрому освоению специальности [1-10]. Проведенный глубокий анализ литературы свидетельствует об отсутствии научного обоснования педагогической модели физического воспитания для студентов вузов с нормированием тренировочной нагрузки. Отсутствие научно обоснованной педагогической модели физического воспитания для студентов вузов с применением нормирования тренировочной нагрузки негативно сказывается на качестве образовательного процесса. Анализ педагогической литературы, раскрывающей организацию процесса физического воспитания студентов вузов, позволяет выделить наиболее распространенные формы и методы построения педагогической модели с использованием нормирования тренировочной нагрузки. Педагогические модели представляют собой довольно сложные системы и, как все сложные системы, не могут иметь «линейной» классификации, т.е. классификации по одному признаку. При обосновании педагогической модели физического воспитания студентов учебных заведений с

использованием нормирования тренировочной нагрузки необходимо четко представлять алгоритм действий. Нами в качестве отличительного признака использовалась степень активизации студентов вузов в физкультурно-спортивной деятельности. В дальнейшем основываясь на данных признаках, нами была разработана педагогическая модель физического воспитания студентов вузов с использованием нормирования тренировочной нагрузки. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели физического воспитания студентов вузов с использованием нормирования тренировочной нагрузки. Показатели студентов экспериментальной группы достоверно улучшились, а в контрольной группе эти изменения были не достоверны. Общая оценка по физической подготовленности у студентов экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента выросла в среднем на 17-20 %, в то время как в контрольной группе этот прирост составил лишь 6-8 %. Определение оптимальных норм физической нагрузки, исходя из уровня подготовленности и других показателей. Регулирование физической нагрузки с учетом проведения различных видов учебы. Этапы повышения тренировочной нагрузки на занятиях по физическому воспитанию и других формах ее проведения. Создание необходимых психолого-педагогических условий для эффективного нормирования тренировочной нагрузки. Критерии нормирования тренировочной нагрузки. Показатели нормирования тренировочной нагрузки в процессе физического воспитания. Оценка уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, работоспособности студентов. Содержательный блок, раскрывающий функции, основные направления, содержание физического воспитания студентов вузов. Организационно-практический блок нормирования тренировочной нагрузки. Оценочно-критериальный блок нормирования тренировочной нагрузки.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости использования разработанной педагогической модели, для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физического воспитания студентов вузов.

### *Список литературы*

1. Стародубцев М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4 (86). – С. 153–156
2. Сивак А.Н. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений по борьбе с незаконным оборотом наркотиков / А.Н. Сивак, М.П. Стародубцев, А.Е. Эрастов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 2 – С. 261.
3. Стародубцев М.П. Теория и практика российского воспитания и образования в XVIII веке / М.П. Стародубцев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 150. – С. 249–261
4. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / Современная педагогика: теория, методика, практика. Сборник материалов международной научной конференции. / под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.
5. Стародубцев М.П. Основные направления социально-педагогических взглядов Екатерины II / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №1 (107). – С. 172–177.
6. Стародубцев М.П. Интеграция междисциплинарных знаний как основа развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России / М.П. Стародубцев, М.А. Варенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5 (111). – С. 175–179.
7. Стародубцева О.М. Воспитание профессионального правосознания деятельности будущего офицера внутренних войск и требования, предъявляемые к его личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №27. – С. 119–124.

8. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 239–244.

9. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. – М., 2014. – С. 96–98.

10. Стародубцев М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2014. – С. 143–146.

11. Стародубцев М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.

12. Кириченко Р.В. Технология формирования ценностного отношения к образовательной деятельности (на примере физической подготовки). // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования. Материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения–2013». – 2013. – С. 137–141.